

Gezonde kant-en-klare vleesvervangers in Nederlandse supermarkten



Welke vleesvervangers zijn gezond?

De meeste gezonde vleesvervangers vindt je in de categorieën kipstukjes en gehakt (met name de bruine rulstukjes). Voor categorieën waar de dierlijke vleesvarianten meestal heel zout en vet zijn, zoals spek en worst, hebben ook de plantaardige producten meestal wat minder goede voedingswaardes. Maar met goed zoeken, zijn ook hier producten te vinden die aan alle criteria voldoen.

Merk	Vleesvervangers die voldoen aan alle criteria van het Voedingscentrum (inclusief toegevoegde voedingsstoffen)	Vleesvervangers die voldoen aan de criteria die te maken hebben met leefstijlziekten (zout, verzadigd vet en suiker)
AH huismerk	Veldbonen burger	Veldbonen burger, Krokante schnitzel
Aldi huismerk	Kruimgehakt	Kruimgehakt
Beyond	-	Schnitzel
Biovecci	-	Roerbakstukjes shoarma, Roerbakstukjes zonder kip, Verse balletjes, Verse burgers, Vers gehakt, Verse schnitzel,
Heinz	Meatless burgers, Meatless gehakt	Meatless burgers, Meatless gehakt
Heura	Nuggets	Nuggets
Iglo		Nuggets
Jumbo huismerk	Balletjes (gaar), Burger (gaar), Gehakt Rul, Kipfilet reepjes, Kipstukjes naturel, Krokante kipschnitzel	Balletjes (gaar), Burger (gaar), Gehakt Rul, Kipfilet reepjes, Kipstukjes naturel, Krokante kipschnitzel
Lidl huismerk	Rulstukjes	Rulstukjes
Meatless farm	-	Gehakt
PLNT	Kipstukjes naturel	Kipstukjes naturel
Plus huismerk	-	Balletjes, Crunchy schnitzel, Gehakt rulstukjes, Hamburger (gaar), Vers gehakt, Verse hamburgers, Kip krokant schnitzel, Kipstukjes
Quorn	-	Fijngehakt, Stukjes
Prolaterre	-	Gehakt op basis van erwten, Spekreepjes
Vegetarische Slager	Kip-shoarma, Kipstucjes, Kiptevree filet, Little Willies	Kip-shoarma, Kipstucjes, Kiptevree filet, Little Willies
Vivera	Kipstukjes, Kruimgehakt	Kipstukjes, Kruimgehakt, Kipfilet



Hierboven staat een lijst van de vleesvervangers te koop in Nederland die voldoen aan de criteria van het Voedingscentrum. Producten in de eerste kolom zijn geschikt als onderdeel van een gezond gevarieerd voedingspatroon volgens de Schijf van Vijf en zijn wat voedingswaarde betreft volwaardige vervangers voor dierlijk vlees. Producten die alleen in de tweede kolom staan, bevatten te weinig eiwit en/of zijn niet verrijkt met extra ijzer en vitamine B12. Ze voldoen wel aan alle criteria die te maken hebben met een laag risico op leefstijlziekten, namelijk zout, verzadigd vet en suiker. Dit zijn dus allemaal gezonde vleesvervangers!